
AR
تثقيف المراهقين بشأن
الكحول والتدخين والحشيش
de druglijn

اخلق علاقة طيبة

قد تساعدك الخطوات التالية:

- حدد قدرات ابنك
- تحدث معه من حينٍ لآخر
- ابرز اهتمامك بابنك
- أنصت لما يهتم به ابنك
- اخبر ابنك دومًا أنك فخورٌ به



إن الطفل الذي يرى في نفسه صورةً إيجابية طفلٌ قوي واثقٌ في قدراته. الثقة بالنفس أمرٌ ضروري لأنها تساعد الطفل على تكوين رأي مستقل واتخاذ قرارات صائبة. يستطيع الآباء تشجيع أولادهم من خلال العمل على خلق علاقة طيبة معهم.

الأطفال الصغار يكبرون ...

يومًا ما سيكبر ابنك ليذهب إلى المدرسة الثانوية، أي أنه سينخرط في بيئةٍ جديدة. مرحلة المراهقة مليئة بالتغيرات الكبرى بما في ذلك التعرض لخطر التدخين ومعاقرة الكحول وتعاطي الحشيش. سيرغب ابنك بالتأكيد في الشعور بالانتماء، وبالطبع سيكون أملك الوحيد كأب أن ترى ابنك أو ابنتك بعيدًا عن أي خطر. تأمل بالتأكيد أن يكون/تكون بالقوة الكافة التي تجعله يأخذ قرارات صحيحة ويضع معايير ثابتة في حياته. يمكنك مساعدة ابنك للاستعداد لذلك. أنت مسؤول عن تلك المهمة كأب، ويمكنك مساعدة ابنك المراهق على اتخاذ القرارات الصائبة بشأن التدخين ومعاقر الكحول وتعاطي الحشيش. ليس غريبًا أن حتى المراهقين يحترمون آراء الآباب ويعتبرونها هامة بالنسبة لهم. لا تقلل من أهمية نفسك، فإن لك تأثيرٌ قد لا تتخيله، لذا كيف ستتصرف؟

V.U.: Frieda Matthys, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw,
VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel – april 2015 - D/2015/6030/24

De DrugLijn is een initiatief van VAD – VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid.
De DrugLijn financieel steunen kan op rekeningnummer 433-1078042-09. Vanaf € 40
ontvang je een fiscaal attest.

Ontwerp Karolien Snyers - Druk www.epo.be - afbeeldingen www.shutterstock.com - De afbeeldingen in deze brochure zijn fictief. VAD vzw benadrukt dat elke associatie van afgebeelde personen met druggebruik, gezondheidsproblemen of illegale praktijken ongegrond is.





تحدث مع ابنك المراهق عن التدخين والكحول والحشيش

ليس من السهل على الدوام أن تحدث ابنك المراهق في أي أمر، ومع ذلك ينبغي عليك أن تجد وقتًا لذلك.

متى تتحدث مع ابنك المراهق؟

تحدث مع ابنك عن التدخين والكحول والحشيش قبل أن ينخرط في مثل تلك الأمور. الانتقال إلى مرحلة الثانوية العامة وقتٌ مثالي للتحدث معه بشأن التدخين والكحول. من الأفضل أن تنتظر قليلًا قبل الحديث عن الحشيش أو أصناف المخدرات الأخرى حتى تصبح متواجدة في البيئة المحيطة بابنك المراهق.

اختر وقتًا مثاليًا للتحدث مع ابنك، ومن الضروري ألا تتحدث معه في هذا الشأن باستمرار لأنه سيعتبر ذلك إزعاجًا له.

ماذا يتوجب عليك أن تقول؟

من الصحيح أن تبحث عن معلوماتٍ تنقلها لابنك المراهق أولًا. ولا جناح عليك إن لم تعرف كل شيء عن التدخين أو الكحول أو الحشيش قبل أن تتحدث معه.

لا يكون المراهقون عادةً مهتمين بالاستماع إلى أمورٍ طبية عن الآثار المدمرة للكحول على الكبد أو للتدخين على الرئتين. فمثل تلك التفاصيل بعيدة كل البعد عن الحياة اليومية للمراهقين. من الأفضل أن تتحدث عن أثر التعاطي على حياتهم في الوقت الحالي. فعلى سبيل المثال هناك آثارٌ سلبية مثل المعاناة من آثار الثمالة أو اصفرار الأسنان أو انعدام التركيز أو فقدان المال. اخبر ابنك أيضًا أن للتدخين والكحول والحشيش تأثيرٌ ضار على المراهقين أكثر من الكبار. اشرح الأسباب التي تدفع الكثير من الشباب لمعاقرة الكحول أو التدخين. الشباب المراهق يفعل ذلك لأنهم يرغبون في مظهرٍ قوي ورغبةً منهم أيضًا في الانتماء. يفهم المراهقون هذه الأمور جيدًا. دع ابنك يفكر في هذا الأمر جيدًا. فقدرتهم على اتخاذ قراراتهم ستخلق لديهم القدرة على مقاومة الضغوط التي يمارسها أصدقاؤهم عليهم.



قصة صادقة ...

اشرح لابنك المراهق السبب الذي يجعل الكثيرين من الكبار يسعون خلف معاقرة الكحول والتدخين وتعاطي الحشيش. يرى المراهقون كبارًا كثيرين يستمتعون بمعاقرة الكحول. لا تقل أن هذا غير حقيقي، ولكن ابرز الأخطار الناتجة عن معاقرة الكحول. هل تعتاد التدخين؟ قل لابنك أنك غير فخور أبدًا بعادة التدخين، واشرح له كيف أن الأمر جدّ صعب أن تقلع عن تلك العادة الكريهة. إن كان ابنك يعتقد أن للحشيش تأثيرٌ إيجابي، لا ينبغي عليك أن تنكر ذلك. اشرح له الشعور الإيجابي الذي لا يستمر طويلًا والذي يتبعه دومًا رغبة أكيدة في تعاطي الحشيش مرارًا وتكرارًا. علاوةً على ذلك، هناك العديد من الأخطار الناتجة عن تعاطي الحشيش.

لا حاجة لقصصٍ مرعبة ...

تجنب قول: "الأمر يبدأ بسيجارة حشيش واحدة قبل أن تنحدر إلى الحضيض". ليس لتلك النوعية من الجمل أي تأثير على الإطلاق. فتلك الجمل غير معقولة وبعيدة كل البعد عن التجارب البسيطة التي خاضها الشباب الصغير في حياته. اشرح مواقف معقولة يفهمها ابنك عندما يكون هناك داعٍ لذلك. قد يرغب ابنك أو ابنتك في الخروج مع أصدقاءهم، وقد يجول إلى خاطرك أن أحد أصدقاءهم يدخن أو أن أحد زملاءهم قد تم القبض عليه لحيازة نبتة الحشيش وما إلى ذلك.



كن أنت القدوة الحسنة

يشاهد الأبناء آباءهم وكيفية تدخينهم ومعاقرتهم للكحول. إن الآباء المعتادين على التدخين ومعاقرة الكحول هم الأكثر حظًا في الحصول على أبناءٍ مثلهم. وهو سببٌ رئيسي يدفع كل أب لمعاقرة الكحول بشكلٍ معتدل. عندما تتجنب قيادة السيارة وأنت تعاني من آثار الثمالة فإن أطفالك سيفعلون مثلك.

تحدث عن تجربتك الخاصة واشرح لابنك الفرق بين الشخص الكبير والشاب المراهق. مازالت عقول وأجسام الأطفال والمراهقين في مرحلة النمو، ومن ثم هم الأكثر عرضة للأخطار الصحية والإصابة بإدمان الكحول والتدخين والحشيش.





لماذا الحدود مهمة؟

"التربية هي أن تضع الحدود ... أما التنشئة فهي اختبارٌ لتلك الحدود".

لا بد أن توضع حدودٌ واضحة عند تنشئة الأطفال والمراهقين. يجب أن تمارس دورك كأب في تحديد المسموح وغير المسموح به في المنزل. وبذلك يعرف الأطفال حدودهم، فوضع الحدود يخلق جوًا من الوضوح والاستقرار. يجب أن يتعلم الشباب كيف يتعاملون مع المحظورات التي تقابلهم في حياتهم. يصبح الأطفال والمراهقون جاهزين لأي عقبات تقابلهم في حياتهم بعد ذلك بناءً على تلك التنشئة السليمة.

دفع الحدود وإبراز الأخطار:

قد يكون المراهقون صعاب المراس في بعض الأحيان، وقد يكون السبب في ذلك التدخين أو معاقرة الكحول أو تعاطي الحشيش. ولكن لا يعني ذلك بالضرورة وجود مشكلة لدى أبنائك. هنا يأتي دورك كأب، حيث يتوجب عليك أن تتجنب هذا الهلع والخوف. يمر أغلب المراهقين بالمرحلة التجريبية بسلامٍ دون أذى. ولا يعني ذلك أن تدعهم يمرون بها. يظن الشباب في الوقت الحالي أنهم قادرون على فعل أي شيئ، فهم لا يفكرون في الأخطار الناتجة عن سلوكياتهم. ومن ثم هناك حاجة ماسة لوضع حدود واضحة للمراهقين.

وضع الحدود ... كيف تفعل ذلك؟

- اشرح لابنك السبب الذي يدفعك لوضع حدودٍ معينة.
- يجب أن يكون الحدّ الموضوع واضحًا لتضمن عدم وجود أي تفسيرات غير صحيحة أو سوء فهم.
- تأكد أن الحدّ الموضوع قابل للتطبيق في أي وقت وفي كل مكان.
- اختر الموضوعات التي تستطيع التعامل معها، فكونك صارمًا في كل نواحي الحياة لن يكون نافعًا أثناء فترة البلوغ. ضع الحدود التي تراها هامة فعلًا. يمكنك أن تصبح صارمًا فيما يتعلق بالتدخين أو معاقرة الكحول أو تعاطي المخدرات، ولكن يتوجب عليك أن تصبح أكثر ليونة مع بعض الأمور الأخرى. يمكنك أن تطلب من ابنك عدم معاقرة الكحول في حفلة مع أصدقاءه على سبيل المثال، ولكن اسمح له بالمغيب لساعة إضافية.



هل خرق ابنك/ابنتك الاتفاق؟

في حالة ما إذا خرق ابنك/ابنتك الاتفاق، لابد أن يكون رد فعلك واضحًا. قل له/لها أنه قد تم خرق حدودٍ واضحة وأنك غير راضٍ عن ذلك. من الضروري أن تبقى هادئًا وأن تبدأ حوارًا مع ابنك/ابنتك على أن تسمع حديثهم دون أن تصدر أحكامًا مسبقة. يجب أن تعرف السبب الذي دفعهم لخرق ذلك الاتفاق.

هل يجوز فرض عقوبة؟

- يعطي العقاب الفرصة لابنك/ابنتك لإصلاح الخطأ المرتكب على ألا يكون العقاب عسيرًا حتى لا تخسر الهدف المنشود.
- تحدث عن العقاب المفروض أولًا مع ابنك/ابنتك، وهو الأمر الذي سيدفعه لفهم العواقب الناتجة عن خرقه للاتفاق.
- كان صارمًا في فرض العقوبة ولا تعطِ أي استثناءات.
- الحوار مع الابن/الابنة هام للغاية وتعادل أهميته أهمية العقاب نفسه.

الثواب خيرٌ من العقاب ...

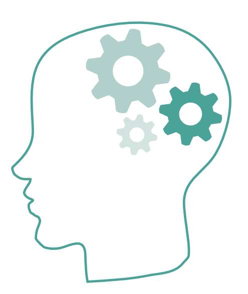
يستجيب عقل المراهق بشكلٍ أقوى للإشارات الإيجابية مقارنةً بعقل الكبير. ويستجيب عقل المراهق بشكلٍ أقل قوة للعقاب والرفض. هل يحترم ابنك الحدود؟ اعترف بذلك واشكره، فذلك له نتيجة إيجابية مقارنةً بالعقاب في حالة خرق الاتفاق.

أين توضع الحدود؟

يجب أن تعمل جاهدًا لتجنب أبناءك تعاطي الحشيش والتدخين. يبدأ المراهقون في تدخين السجائر بعد سن 18 عام، ومن ثم يتوجب عليك أن تؤجل مرحلة التدخين إلى أبعد مدى ممكن. تحرم بلجيكا بيع منتجات السجائر للأطفال الذين لم يبلغوا من العمر 16 عامًا.

حاول أن تؤجل مرحلة معاقرة الكحول إلى أبعد مدى ممكن. تحرم بلجيكا معاقرة الكحول للأطفال الذين لم يبلغوا من العمر 16 عامًا. تحرم بلجيكا أيضًا المشروبات الكحولية للمراهقين الذين لم يبلغوا من العمر 18 عامًا. أما بالنسبة للمراهقين في الفترة من 16 عام إلى 18 عام فمسموح لهم بمعاقرة الكحول، ولكن بحذر. يعاقر المراهقون في هذه المرحلة العمرية زجاجة أو زجاجتين على الأكثر من الكحول لمدة لا تتعدى يومين كل أسبوع. ولا يجب أن تصبح معاقرة الكحول عادة أسبوعية.

استخدم حدًا واضحًا، فعبارة "ممنوع معاقرة الكحول" لا تترك مجالًا لعبارات مثل "في بعض الأحيان" أو "القليل من". يمكنك بالإضافة إلى ذلك اختيار حدود صارمة علمًا بأن المراهقين يتعدون كل الحدود على أي حال.



تجارب ابنك

لماذا ينخرط ابنك في تجربة ما هو جديد؟

التجربة جزء أساسي من مرحلة البلوغ. يجرب المراهقون التدخين أو الكحول أو الحشيش لأول مرة كنوع من أنواع الاكتشاف. قد تدفعه الرغبة في المرح مع أصدقاءه أيضًا. وقد تكون لديه أسباب إيجابية أيضًا. يقلع أغلب الشباب عن هذه الأفعال بعد فترةٍ قصيرةٍ نسبيًا. يعمر أغلب الشباب بمرحلة التجربة دون أي خسائر. ومع ذلك، هناك بعض المراهقين الذين يعانون من مشكلات متعلقة بالاستمرار في التعاطي.

هل تشك في شيئ؟

هل يحصل ابنك على درجاتٍ سيئة؟ هل لديه أصدقاءٌ جدد؟ هل لاحظت عليه بعض التغيرات السلوكية؟ قد يكون كل ذلك مؤشراتٍ لجنوح ابنك للتدخين أو معاقرة الكحول أو تعاطي الحشيش.

ولكن هذه الإشارات هي مجرد علامات مرحلة البلوغ بشكلٍ عام، ومن ثم لا يتوجب عليك أن تحكم عليهم بذلك بشكل سريع ومتعسف.

هل ما زالت لديك شكوك بشأن تعاطي ابنك؟

جرب أن تتحدث مع ابنك. ادخل معه في حوارٍ صادق واشرح له مدى قلقك. اشرح له ما تراه وما تشعر به، وتجنب ذكر مخاوفك وشكوكك. لا تلعب دور المحقق معهم، فذلك قد يشعرهم بعدم الثقة فيك.

هل تأكدت شكوكك؟

تعتمد خطورة معاقرة الكحول أو تعاطي المخدرات على عدة عوامل. ولا يتعلق الأمر فقط بكمية الكحول أو نوع المخدر، ولكن الأهم شخصية ابنك. فمعاقرة الكحول أو تعاطي الحشيش أمرٌ جدّ خطير إذا كان ابنك شخص مندفع وسهل الانقياد، وينطبق نفس الحال إذا كان ابنك لا يشعر بالسعادة في حياته. الأشخاص الواثقون من أنفسهم هم الأكثر قدرة على التعامل مع مثل تلك الأمور. ومن ثم، يتوجب عليك أن تعرف



للإجابة عن تساؤلاتكم بشأن الكحول والعقاقير والأقراص والقمار باللغة الهولندية أو الإنجليزية، يُرجى الاتصال على "دي درجلين" على الرقم: 20 10 15 078

- الإثنين-الجمعة: 10 صباحًا-8 مساءً (مغلق في الإجازات الرسمية)
- المكالمة من الخط الأرضي بسعر مخفض

يُرجى زيارة موقعنا الإلكتروني: www.druglijn.be

- ارسل كافة استفساراتك عبر البريد الإلكتروني أو سكايب أو برامج المحادثة الأخرى
- الإجابات مقدمة في إطار السرية

للإجابة عن تساؤلاتكم بشأن الكحول والعقاقير والأقراص والقمار باللغة الفرنسية، يُرجى الاتصال على " InforDrogues

على الرقم: 52 52 227 02

- الإثنين-الجمعة: 8 صباحًا-10 مساءً (مغلق في الإجازات الرسمية) والسبت: 10 صباحًا-2 مساءً

يُرجى زيارة موقعنا الإلكتروني: www.infordrogues.be

- استمتعوا بخدمة الإجابة الإلكترونية

للإجابة على تساؤلاتكم بشأن التدخين والشباب والتربية، يُرجى زيارة المواقع الإلكترونية التالية:

WWW.GEZONDOPVOEDEN.BE

WWW.VLAANDERENSTOPTMETROKEN.BE/OUDERS

WWW.KORTEMETTENMETSIGARETTEN.BE

WWW.TABAKSTOP.BE (مزود باللغة الهولندية والفرنسية والإنجليزية)





